

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина»

Институт филологии

Кафедра романо-германских языков и перевода

Международная академия трезвости

Региональная молодёжная общественная организация по пропаганде
здорового образа жизни
«Молодёжь за трезвую столицу»

В.А. Самарин, Ю.С. Бадалова, Н.А. Гринченко

УРОКИ ТРЕЗВОСТИ И ЗДРАВОМЫСЛИЯ

Книга для обучающихся

Елец – 2019

УДК 504.75:574.2

ББК 51.204.0

С 68

Размещено на сайте по решению редакционно-издательского совета
Елецкого государственного университета имени И.А. Бунина
от 31.01.2019 г., протокол № 1

Рецензенты:

Л.К. Фортова, доктор педагогических наук, кандидат юридических наук,
профессор, профессор кафедры ПЛ и СП Владимирского
государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых,
печатный работник высшего образования РФ;

К.Г. Башарин, доктор медицинских наук, профессор, академик,
вице-президент Международной академии трезвости

В.А. Самарин, Ю.С. Бадалова, Н.А. Гринченко

С 68 Уроки трезвости и здравомыслия: книга для обучающихся / Под общей ред.
Н.А. Гринченко. – Елец: Елецкий государственный университет им.
И.А. Бунина, 2019. – 41 с.

«Уроки трезвости и здравомыслия» (книга для обучающихся) является частью учебно-методического комплекса, в состав которого также входят учебно-методическое пособие и электронное приложение с презентациями к урокам и видеороликами. Предлагается 10 уроков по следующим темам: «Трезвый здоровый образ жизни как фундамент личности, семьи и общества»; «Мифы о безопасном курении»; «Мифы об алкоголе», «История трезвости и спаивания России», «Наркотики и наркомания», «Влияние алкоголя, табака и наркотиков на организм человека» и др. Заключительной темой является «Целеполагание», это – урок обучения технологии постановки целей. В приложении есть ключи для самопроверки тестов.

Целью книги для обучающихся является публикация материалов (вопросов, заданий и тестов к видеороликам для креативного просмотра профилактических уроков, текстов для дополнительного чтения). Это позволит обучающимся использовать их в качестве опор при просмотре видеороликов и систематизировать знания, полученные на уроках, а значит более прочно их усвоить.

Целевая группа – подростки и молодёжь 14-18 лет.

УДК 504.75:574.2

ББК 51.204.0

© Елецкий государственный
университет им. И.А. Бунина, 2019

Содержание

Дорогой друг!.....	4
Урок 1. Трезвый здоровый образ жизни как фундамент личности, семьи и общества.....	5
Урок 2. Мифы о безопасном курении.....	6
Урок 3. Мифы об алкоголе.....	11
Урок 4. История трезвости и спаивания России.....	17
Урок 5. Наркотики и наркомания.....	19
Урок 6. Влияние алкоголя, табака и наркотиков на организм человека.....	23
Урок 7. Манипуляция.....	27
Урок 8. Знаменитые трезвенники	30
Урок 9. Патриотизм.....	33
Урок 10. Целеполагание	36
Приложение 1. Ключи для самопроверки тестов	38
Приложение 2. Список видеороликов для демонстрации на уроках.....	39

Дорогой друг! Ты, наверное, мечтаешь прожить счастливую и благополучную жизнь, быть успешным, востребованным, нужным. И это обязательно сбудется, если ты приложишь к этому и собственные усилия, возьмёшь на себя необходимую часть ответственности за свою судьбу.

Мы живём в век небывалого до сих пор расцвета информационно-коммуникационных, прежде всего, цифровых технологий. Это – и большое благо, но и опасность, ведь ты сможешь пойти за ложными учителями, которые приведут тебя не к счастью и благополучию, а наоборот.

Цель «Уроков трезвости и здравомыслия» – помочь тебе разобраться в ряде жизненно важных вопросов: Что такое трезвость и зачем она нужна? Как она связана со здоровьем и благополучием личности? Как не дать себя обмануть манипуляторам от наркобизнеса? Что такое патриотизм? Как научиться ставить конструктивные жизненные цели и почему так важно их добиваться?

К циклу уроков рекомендуются домашние задания. Отнесись к ним серьёзно, пожалуйста. Не надо жалеть время и усилия на собственную безопасность.

Здоровья тебе и счастья!

Авторы

УРОК 1. ТРЕЗВЫЙ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФУНДАМЕНТ ЛИЧНОСТИ, СЕМЬИ И ОБЩЕСТВА

Тест 1

1) *Дополните.* Если мы прекратим верить в то, что возможно «умеренное» употребление алкоголя, то количество смертей в России сократится на _____ человек в год; рождаемость увеличится на _____ будут предотвращены _____ аварий и уголовных преступлений; сохранены _____ семей, дети перестанут становиться сиротами при живых родителях, попадать в детдома или проходить ад воспитания пьяными родителями. Станет меньше рождаться больных детей и здоровее станут взрослые.

2) *Дополните.* В истории России уже был «сухой закон» с _____ по _____ годы.

3) *Дополните.* Российский социолог И.Н. Введенский в своей книге «Опыт принудительной трезвости» писал об изменениях, которые он наблюдал всего через год после введения «сухого закона»: в Петрограде в августе преступность сократилась на _____ процентов; в Москве – на _____; в Тамбове – на _____; в Туле – на _____ процентов; в Костроме – на _____.

4) *Дополните.* Количество тяжких преступлений, таких как убийства, нанесение тяжких увечий и телесных повреждений сократилось почти на _____ процентов.

5) *Дополните.* Во всех отраслях промышленности констатировалось повышение производительности труда от _____ до _____ процентов.

6) *Дополните.* После принятия полусухого закона в 1985 году произошли следующие положительные изменения: с 1985 по 1987 годы продажа алкоголя сократилась в _____ раз(а); на _____ процентов сократилось количество прогулов в промышленности; производительность труда повышалась ежегодно на _____ процент(ов), что давало казне _____ рублей; количество преступлений сократилось в _____ раз(а).

7) *Дополните.* В 1986-1987 годы в стране рождалось на _____ младенцев больше, чем в каждом из предыдущих 46 лет.

Дома рекомендуется:

1) проанализировать, подсчитать, сколько денег сэкономит ваша семья, если все ее члены будут вести трезвый здоровый образ жизни;

2) задание для юношей: написать письмо, обращенное ко всем девушкам, с призывом вести трезвый здоровый образ жизни;

3) задание для девушек: написать письмо, обращенное ко всем юношам, с призывом вести трезвый здоровый образ жизни;

4) проверить тест 1 по ключу (см.: приложение 1).

УРОК 2. МИФЫ О БЕЗОПАСНОМ КУРЕНИИ

Тест 2

- 1) многолетние исследования институт рака США показали, что число смертей от рака при массовом переходе на лёгкие сигареты (1) _____
- 2) для массового вовлечения в курение девочек и женщин производители табака стали выпускать (2) _____ сигареты
- 3) на пачках сигарет производители не указывают химический состав табачного изделия, но прячут его под словом _____, которые являются _____ (2)
- 4) Сколько ядовитых веществ входит в состав табачного дыма? _____ (1)
- 5) Назовите 5 самых известных ядовитых веществ, кроме никотина, входящих в состав табачного дыма: _____ (5)
- 6) Назовите 2 последствия женского курения, которые влияют на демографию _____ (2)
- 7) производители добавляют в табачные изделия вещества, усиливающие действия никотина, чтобы вызвать _____ у потребителей (1)

Тест 3

- 1) В Новосибирске восьмиклассник лишился пальца, потому что электронное устройство взорвалось у него в руке. - Да/Нет.
- 2) Потребителей электронных сигарет называют вампирами. - Да/Нет.
- 3) Во время эксперимента при курении электронной сигареты на вокзале, в магазине, в метро, в библиотеке, на улице все возмущались поведением девушки и делали замечания и только в кафе разрешили курить. - Да/Нет.
- 4) В составе жидкости, которая заливается в электронную сигарету, ядовитых веществ нет. - Да/Нет.
- 5) Производство электронных сигарет выросло в мощную прибыльную отрасль. - Да/Нет.
- 6) Классическому табаку даже мужчины предпочитают клубнику, грушу, карамель. - Да/Нет.
- 7) Потребители электронных сигарет, пытаясь избавиться от одной зависимости, попадают в другую. - Да/Нет.
- 8) Для детей электронные сигареты безопасны. - Да/Нет.
- 9) Рынок электронных сигарет юридически отрегулирован. - Да/Нет.

Тест 4

1) производные бензола вместе с угарным газом действуют	а) не существует общепризнанных методов по определению смол и никотина в кальянных табаках
2) мутация лейкоцитов передаётся по наследству, поэтому	б) сравнивают с курением двух пачек сигарет
3) на упаковках с кальянным табаком производители пишут, что	в) характеризуются большим объёмом, скоростью затяжки и временем воздействия
4) час курения кальяна учёные	г) увлажнённый табак более токсичен, потому что он ложится на влажные бронхи
5) даже без табака кальяны опасны, т.к.	д) кальян запрещён в общественных местах и курильщики лишают медицинской страховки
6) в эмиратах, Турции и ряде других стран	е) непосредственно на кровь, в первую очередь на лейкоциты.
7) вопреки мифу о том, что если пропускать табак через воду или даже молоко, все токсины нейтрализуются. Правда состоит в том, что	ё) на востоке лейкоз находится на первом месте среди всех разновидностей рака

Самостоятельная индивидуальная письменная работа: изучите нижеследующую информацию и заполните таблицу 1, обобщив свои знания о вреде табачных изделий. Время выполнения задания – 10 минут.

Другие мифы и заблуждения о табаке

(Текст для дополнительного чтения)

1. *Миф: Курение-признак взрослости.* Правда: Как правило, детям и подросткам курение преподносится как привилегия совершеннолетнего гражданина. «Под видом борьбы с курением среди детей и подростков производители табака занимаются скрытым маркетингом сигарет. Например, неизвестные инициативы «Мы не продаем табачные изделия детям до 18 лет» и «Курение выбор взрослого человека» являются, по меньшей мере, спорными, так как несут посыл: «хочешь быть взрослым – кури».

2. *Миф: Дети сами решают, курить им или не курить.* Правда: На вовлечение детей и подростков в курение табачные корпорации тратят огромные деньги. Если человек закурил, то он «встал на табачный конвейер». Справа, т.е. в конце конвейера находятся люди «в возрасте», которые умирают по причинам, связанным с курением. Они уже не смогут принести прибыль табачным компаниям. Но в начале и в середине конвейера

находятся люди помоложе, и они курят, платят и движутся к концу. Время идет, умирают и они. В этот момент у табачных компаний возникает проблема: где еще взять деньги? Поэтому они заранее «позаботились» о непрерывном потоке прибыли. Они вовлекают в курение детей и подростков. Чем раньше они станут курить, тем сильнее будет зависимость, и тем больше денег они отдадут табачным корпорациям.

3. Миф: Государство получает прибыль с налогов при продаже сигарет».

Правда: Статистика такова, что ежегодно в России от сигарет умирает более 400.000 человек. Это численность 4 районов г. Москвы: Куркино (30.108 человек); Митино (184.730 человек); Покровское-Стрешнево (56.424 человека); Северное Тушино (163.627). И это смерти именно курильщиков.

Стоит еще учесть, что часто курение является причиной пожара, а это снова жертвы и убытки. А что насчет прибыли? Куда уходит она? Посмотрим на географическое расположение табачных корпораций в мире. «По итогам 2015 года основные производители сигарет в России занимают следующие позиции:

- ✓ компания «Japan Tobacco International» имеет долю на рынке в размере 34,4%
- ✓ компания «Philip Morris International» имеет долю на рынке в размере 27,6%
- ✓ компания «British American Tobacco» имеет долю на рынке в размере 21,5%
- ✓ компания «Imperial Tobacco Group» имеет долю на рынке в размере 6,1%

Общая доля этих иностранных компаний на российском рынке составляет 89,6%. Становится очевидным тот факт, что практически весь доход идет в США, Великобританию и Японию. А наше государство не имеет выгоды с процесса производства и продажи сигарет, оно несет убытки. «В России ...потери, связанные с лечением заболеваний, обусловленных курением, составляют от 9 до 30 млрд рублей в год или примерно 0,2% ВВП».

5. Миф: Электронные сигареты помогают бросить курить. Правда: В наши дни появились новые способы вовлечения людей в процесс курения. Среди молодого поколения стали популярны электронные сигареты и кальян. В состав электронных сигарет, по-прежнему, входит никотин - яд, вызывающий привыкание и оказывающий негативное влияние на здоровье человека. Люди, которые меняют обычные сигареты на электронные, попадают в ловушку.

Электронные сигареты массово производятся в Китае. На данный момент рынок производства электронных сигарет мало изучен, а значит, производители обладают свободой. И потребителю не дают никаких гарантий качества товара. Например, покупая любое электронное устройство в магазине, вы получаете гарантийный талон, и в случае неполадки

устройства, можете его вернуть. Покупая электронную сигарету, человек не получает никаких гарантий о ее безопасности и качестве работы. Вызывают сомнения и катриджи с жидкостью, в которую помимо никотина добавляют различные масла, придающие аромат пару. Цель – привлечь внимание и вызвать приятные ощущения, воздействуя на рецепторы обоняния не только самого курильщика, но и всех окружающих его людей. Этот же прием был использован производителями электронных сигарет для того, чтобы «обойти» законодательства различных стран, связанные с запретом курения в общественных местах.

Само производство электронных сигарет направлено, в первую очередь, на молодое поколение, поскольку маркетологи прекрасно понимают психологию подростков: интересоваться всем новым и стремиться стать членом какой-либо субкультуры.

К сожалению, внимание к электронным сигаретам проявляют и представители старшего поколения, которые в надежде бросить курить, меняют обычные сигареты на электронные. Зачастую возникает обратный эффект: курильщик, перейдя с обычных сигарет, обманывает себя тем, что электронные, якобы, безопасны и начинает курить еще больше, увеличивая потребляемую дозу никотина в разы, либо к прежней зависимости приобретает ещё одну – пристрастие к электронным сигаретам.

Таблица 1. Почему не бывает безопасных табачных изделий?

	Вред для личности	Демографические потери	Экономические потери
Тонкие сигареты			
Электронные сигареты			

Кальян			
--------	--	--	--

Дома рекомендуется:

- 1) посмотреть фильм «Секреты манипуляции. Табак» проекта «Общее дело»;
- 2) написать краткое эссе на тему: «Почему необходимо отказаться от любых табачных изделий?»;
- 3) проверить тесты 2, 3, 4 по ключу (см.: приложение 1).

ЕГУ им. И.А.Бункина

УРОК 3. МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

Тест 5

- 1) Уже в XVI веке в Европе издавались брошюры о том, что русский царь – пьяница и развратник, а сама страна – сборище варваров, живущих с _____ (1)
- 2) Между тем в тайных посланиях своим правителям послы указывали, что с русским царём надо держать ухо остро – образован, умён, пьяных не терпит, _____ распитие алкоголя в Москве, и выпить можно было только за городом, в так называемых «наливках» (1)

- 3) Наши соседи литовцы говорили о том, что пьянство на Руси было гораздо меньшей проблемой, чем в их собственной стране. Говорили, что пьянство на Руси осуждалось, что оно считалось чем-то вроде «заразной _____» (1)
- 4) Немецкий посол писал, что русским запрещено _____ водкой, и этот промысел считается у них большим позором, тогда как иностранцам царь это позволяет, т.к. иноземные солдаты по природе своей любят пьянствовать (1)

Вопросы и задания к видеоролику 2

- В чём скрытая цель программы «Семейный разговор»?
- На какие уловки идут алкогольные кампании, чтобы привлечь молодёжь.
- Для чего табачные и алкогольные кампании пишут: «Есть 18 – подтверди!»?
- Прокомментируйте один из главных принципов антиалкогольной политики, заложенный в документе «Распоряжение правительства Российской Федерации» от 30 декабря 2009 года:
«Взаимодействия органов государственной власти, общественных организаций, религиозных объединений, представителей бизнеса и граждан, не связанных с алкогольной индустрией».
 - Прокомментируйте следующие цитаты из брошюры «Семейный разговор»:
 - «Для людей, пьющих ответственно, употребление алкоголя – нормальная часть жизни»
 - «Если вы пьёте благоразумно, ваши дети легко переймут положительные привычки»
 - «С медицинской точки зрения алкоголь – успокоительное средство».
 - Нужно ли обучать детей пить ответственно? Почему?
 - Нужно ли детям перенимать питейные привычки своих родителей. Почему?

- Почему важно, чтобы разработкой профилактических программ не занимались представители алкогольного и табачного бизнеса?

Работа в парах или в малых группах: просмотрите нижеследующую информацию и докажите своему товарищу, что истинная русская традиция это – трезвость. Приведите не менее 10 аргументов. Время выполнения задания – 10 минут.

Миф об извечном русском пьянстве

(Текст для дополнительного чтения)

Почти трезвой была Древняя Русь. Существует миф о том, что пьянство является старинной традицией нашего народа. Русский историк и этнограф профессор Н. И. Костомаров (1817-1885) доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Аналогичные выводы делает Иван Прыжов в своей фундаментальной работе «История кабаков в России в связи с историей русского народа». Он указывает, что русские пили в основном слабоградусные «напитки». Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5-10 градусов. Чарка пускалась по кругу, и из неё каждый отпивал несколько глотков. Пить допьяна было не принято. Как говорится в русских сказках: «И я там был, мед-пиво пил, по усам текло, а в рот не попало». В будни никаких спиртных «напитков» не было, и пьянство считалось величайшим позором и грехом. Крепость сухих вин, завозимых из Византии, была тоже невелика – от 9 до 14 градусов. Более того, в домосковской Руси вино было принято разбавлять водой, как в Греции и Византии (1:3 или 2:5). Все «напитки» были домашнего производства и не являлись предметом коммерции.

Согласно исследованию Н. П. Загоскина (1851 – 1912), в России пили мало и в средние века. По Устюжской Уставной грамоте 1614 года населению позволялось варить и держать в домах крепкие пития на 4 праздника: Великий День (Пасха), Дмитриевскую субботу, Николин день и на Масленицу. А в Пермской Уставной грамоте 1553 года даже указывалось, что разрешение варить хмельные пития распространялось лишь на «лучших людей», чтоб *«поруки меж ними и убийства не было»*.

Б. Кутырев провёл исследование по двум книгам – «Сказание о русской земле» Нечволодова (1913) и «Иностранцы о древней Москве, XV-XVII века (сборник архивных материалов)» и приводит следующие высказывания иностранцев о нравах на Руси.

Барбаро Иосафат, венецианский купец и дипломат, был на Руси в 1436-1452 гг.:

«Великий князь Иоанн издал запрещение изготовлять брагу и мёд и употреблять цветы хмеля в чём бы то ни было. Таким образом, обратил их к хорошей жизни».

Сигизмунд Герберштейн, австрийский дипломат в России:

«...русским, за исключением немногих дней в году, запрещено пить мед и пиво, а телохранителям одним только предоставлена полная свобода пить, и поэтому они отделены от сообщения с остальными, чтобы прочие не соблазнялись».

Александр Гваньини, комендант Витебска 1569-1587 гг.:

«Василий III построил слободу «Наливки» для солдат своей гвардии и других иноземных солдат – поляков, немцев, которые по природе своей любят пьянствовать».

Матфей Меховский, польский епископ (начало XVI в.):

«Во избежание пьянства, царь запрещает под страхом лишения жизни, держать в домах мёд и другие опьяняющие напитки, кроме двух-трех раз в году, с разрешения государя».

Климент Адамс, мореплаватель. Был в России в 1553-1554 гг.:

«На пиру у царя в честь английского посольства было 100 человек гостей. Обед кончился, когда были уже зажжены свечи (потому что наступила ночь). И царь простился с обедавшими, назвав всех по именам».

(Попрощаться по именам с сотней гостей, из которых многие иностранцы, под силу только трезвому человеку!).

Михалон Литвин:

«В Московии же нет нигде шинков, и если у какого-нибудь домохозяина найдут хоть каплю вина, то весь его дом разоряется, имущества конфискуются, прислуга и соседи, живущие на этой же улице, наказываются, а сам хозяин навсегда сажается в тюрьму».

Так как москвитяне воздерживаются от пьянства, то города их изобилуют прилежными в разных родах мастерами...».

Нечволодов: *«Под влиянием татарского ига стало заметно усиливаться общее огрубление нравов, образованность падала, а развивались пьянство и любовь к грубым зрелищам, между прочим, к кровавым кулачным боям».*

В. В. Похлёбкин, историк и этнограф, автор фундаментальной работы «История водки» указывает, что в целом виноделие, медоварение и пивоварение на Руси, как и в других странах, носили «патриархальный (домашний или общинно-артельный характер, были тесно связаны с религией и ритуальными обычаями, восходящими к языческому культу предков и загробных верований)», «использовались для важных, государственных, торжественных, религиозно-политических целей... Поэтому все эти «напитки» рассматривались не просто как алкогольные, но в первую очередь как священные..., а потому традиционно не связывались с фискальными (финансовыми – прим. автора) интересами классового государства».

Если русские традиционно пили мало, то откуда тогда взялся миф об «извечном русском пьянстве»? По мнению доктора политических наук В. Мединского, этот миф был сочинен нашими европейскими соседями,

которые пили куда больше, чем русские, но которых сильно беспокоила растущая мощь России. Поэтому они стали внушать, что это русские – пьяницы, а не они, тем самым программируя на пьяное поведение своих соперников.

XIV-XV вв. явились переломными в производстве алкоголя в России. В 1386 году русские впервые ознакомились с виноградным спиртом, ввезенным из Кафры (Крым) генуэзскими купцами.

На Руси сырьём был не виноград, а зерновые. Создание винокурения на Руси В. В. Похлёбкин связывает с периодом апогея экономического развития сельского хозяйства, когда появились излишки хлеба в результате применения трёхполья, т.е. в 40 – 70-е гг. XV века. Предположительно хлебное вино впервые стали выкуривать в Московском государстве. Однако в XV-XVI вв. словом «водка» обозначали лекарства в аптеке – настои, отвары, водка значит «разбавленная водой». Закономерно, что хлебное вино, разбавленное водой, тоже стали называть водкой. Но лишь в XVIII веке это слово стало впервые употребляться в официальном языке. Получается, что слово «водка» для обозначения алкогольного изделия применяется немногим более 200 лет. А история того изделия, которое называется водкой сегодня (чистый спирт, разбавленный водой), согласно недавнему исследованию Б.В. Родионова, вообще началась лишь в 1895 году с введением государственной питейной монополии.

Винокурение стало одним из технических открытий феодального общества – оно возникло в эпоху перехода от патриархальщины к рыночно-денежному хозяйству. На смену бесконтрольному производству домашних «напитков» приходит жёсткая, беспощадная, скрупулезно проводимая «государственная регалия» на выделку хлебного спирта. Появляется *государственная монополия на производство и сбыт*, ведь сырьё крайне дешёвое, и в отличие от напитков, получаемых натуральным путём, производство спирта значительно дешевле и прибыль в десятки и сотни раз перекрывает стоимость сырья. Так было положено начало пьяной традиции в России: пьянство стало насаждаться «сверху» [9, 10].

При Иване III организуются первые *кабаки*. Корчмы, где прежде можно было не только выпить, но и поесть, уничтожаются, вместо них создаются кабаки – исключительно питейные заведения. При Иване Грозном продажа водки разрешена только опричникам царя. В царевых кабаках должны были пить крестьяне и посадские. А власть имущим было дозволено «курить» вино для домашнего употребления.

Во главе царевых кабаков были поставлены *целовальники*. Их называли так, потому что они «целовали крест и клялись, что весь доход будут направлять в казну». Работа целовальника была выборной, считалась повинностью и не оплачивалась. Со временем в сознании народа сложился образ целовальника, умеющего грабить не только для государства, но и для себя.

Целовальникам были даны большие права. Малейший недобор угрожал им царевой немилостью, а увеличение сбора сулило почести. За недобор денег в казну миряне подвергались *правежу* – избиению тростью. Каждый подвергался правежу ежедневно до тех пор, пока не выплачивал долга.

Как отмечал Э. И. Дейчман, в кабаках XVII века висело объявление: *«По указу царя и великого князя Алексея Михайловича всея Руси... питухов от кабаков не отзывать, не гоняти – ни жене мужа, ни отцу сына, ни брату, ни сестре, ни родне оной, покуда оных питух до креста не пропьется»*. Получается, что пьянство насаждалось сверху из корыстных побуждений – пополнить казну. Фактически для крестьян и посадских людей был введён дополнительный налог. Однако это было только начало спаивания.

Значительный вклад в насаждение пьяных традиций в России внес Пётр I. Образ настоящего «европейского времяпровождения» сформировался у этого царя ещё в юном возрасте и позже вылился во «Всеобщий Собор» с его пьяными ассамблеями и принудительным пьянством, которое часто заканчивалось под столом. Собор был своего рода «общественной организацией», устав которой лично подписал Петр. Низости, творимые Петром и его сподвижниками, историки сравнивают с бесчинствами безбожников в 1920-е гг., когда безбожники с черепами на палках бегали по храмам, матом орали в церкви и блевали на алтарь. Трезвых, как страшных грешников, при Петре торжественно отлучали от всех кабаков в государстве, а еретиков, борцов с пьянством, предавали анафеме.

Винокурение и насаждение пьянства сразу же привели к социальным последствиям – росту пьянства, возникновению новых, более свободных моральных норм и отношений, к возникновению новых конфликтных ситуаций, росту городского нищенства.

Особенно безудержной алкогольной эксплуатации наш народ стал подвергаться в первой половине XIX века, когда появилось фабричное производство водки и когда повсюду были открыты кабаки с продажей водки днем и ночью. Тогда-то и появилась проблема не просто пьянства, а алкоголизма, что вылилось в конечном итоге в массовое трезвенническое движение и установление «сухого закона» («право местного запрета») (1914-1925 гг.).

Следующая волна спаивания народа приходится на конец 20-30-х гг. XX столетия после снятия всех ограничений на производство и продажу алкоголя (после отмены «сухого закона»). В сороковые годы роковую роль в распространении пьянства сыграл миф о «победных 100 граммах», что приводило к росту пьянства среди бывших фронтовиков. И новая волна спаивания – в 60-е гг., когда в средствах массовой информации развернулась лживая пропаганда «умеренного», «культурного» потребления алкогольных изделий. Одновременно был запущен эффективный экономический механизм спаивания. Алкогольно-табачная выручка стала распределяться не через центральный бюджет, а уходила в местный, что «вдохновило» местные

власти на наращивание более лёгкого и куда более прибыльного производства алкоголя и табака по сравнению с другими товарами. Как грибы после дождя, стали расти на всем пространстве СССР и, особенно в России, спиртзаводы. Повышенное предложение при поддержке пропаганды «умеренных» доз и привело к стремительному росту пьянства.

Наконец, последняя волна спаивания, самая беспрецедентная за всю историю России, началась после поражения горбачевской антиалкогольной кампании в 90-е гг. XX и первое десятилетие XXI веков...

Таким образом, легенда о том, что мы «всегда так пили», даже с учётом последних трёх-четырёх «пьяных» десятилетий, не соответствует действительности.

Источник: Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. – Ч. 1. Теория трезвости. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2010. – С.37-42.

4. Дома рекомендуется:

- 1) посмотреть фильм «Секреты манипуляции. Алкоголь» проекта «Общее дело»;
- 2) найти опровержения мифу о том, что алкоголь является пищевым продуктом, используя информацию из различных источников (Интернет, книги, статьи в журналах и др.);
- 3) проверить тест 5 по ключу (см.: приложение 1).

УРОК 4. ИСТОРИЯ ТРЕЗВОСТИ И СПАИВАНИЯ РОССИИ

Тест 6

1) *Выберите правильный ответ:* В 1964 году для пополнения бюджета генеральный секретарь ЦК КПСС Леонид Ильич Брежнев предложил:
а) строить ликёроводочные заводы; б) поднимать сельское хозяйство;
в) развивать новые технологии.

2) *Выберите правильный ответ:* Производство алкоголя увеличилось на:
а) 100%; б) 550%; в) 700%.

3) *Выберите правильный ответ:* Средний житель нашей страны к 1960 году употреблял алкоголя меньше по сравнению с англичанами, американцами и французами:
а) в 5, 7 и 10 раз; б) в 3, 7 и 10 раз; в) 2, 6 и 10 раз.

4) *Выберите правильный ответ:* Малопьющую страну удалось убедить пить больше алкоголя с помощью:
а) разносторонней пропаганды «культурного», «умеренного» употребления; б) включения алкогольных сцен в кинофильмы; в) просветительской деятельности лекторов о том, как надо пить «культурно», «умеренно».

5) *Выберите правильный ответ:* Ложный выбор, предложенный народу, состоял в следующем:
а) не пить совсем или пить «культурно»; б) пить «культурно» или пить «умеренно»; в) пьянствовать или пить «культурно»

б) *Выберите правильный ответ:* В результате такой политики, уровень потребления абсолютного алкоголя на душу населения с 1960 по 1980 год вырос:
а) в 4 раза; б) в 2 раза; в) в 7 раз.

Тест 7

1) *Дополните:* Спустя год после принятия антиалкогольных постановлений в 1986 году употребление алкоголя опустилось до ___ литров абсолютного алкоголя на душу населения.

2) *Дополните:* Несмотря на возросшее употребление суррогатов и самогонварение, смертность от алкогольных отравлений снизилась на ___%.

3) *Дополните:* Смертность от несчастных случаев и насилия снизилась на ___%.

4) *Дополните:* Количество самоубийств снизилось на ___%.

5) *Дополните:* Антиалкогольные постановления смогли предотвратить более ___ смертей.

б) *Дополните:* В стране наблюдался небывалый всплеск рождаемости: с 1985 по 1988 годы в стране появилось более _____ новорождённых. Это был абсолютный рекорд за _____ лет.

Работа в парах или в малых группах: изучите кривую потребления алкоголя в России в разные периоды на рисунке 1 и обсудите в парах или в

малых группах, когда уровень употребления алкоголя был максимальным и когда – минимальным. Почему? Что происходило в эти годы? В случае затруднения обратитесь к информации для дополнительного изучения. Время выполнения задания – 5 минут.

Рисунок 1



Информация для дополнительного изучения

После поражения антиалкогольной кампании 1985-1987 годов, когда удалось значительно снизить уровень алкоголизации общества, в конце 90-х в начале 2000-х годов уровень потребления абсолютного алкоголя на душу населения в России составил 18 литров. Вместе с общим падением уровня жизни в период перестройки это привело к тому, что смертность почти в 2 раза превысила рождаемость, что получило название «русский крест». Благодаря трезвенническому движению, на государственном уровне был принят ряд ограничительных мер, и сегодня, по данным Всемирной Организации Здравоохранения, уровень ежегодного потребления алкоголя в России в 2015 году составляет более 10 литров на человека, что на 2 литра превышает критический уровень (8 литров абсолютного алкоголя на душу населения). ЕРБ ВОЗ, Европейская база данных ЗДВ, Июль 2016 г. Поэтому до преодоления демографического кризиса ещё далеко. Употребление алкоголя по-прежнему является угрозой национальной безопасности России.

4. Дома рекомендуется:

- 1) посмотреть фильм «История одного обмана», созданный общественной организацией «Общее дело»;
- 2) найти 2-3 доказательства трезвой жизни русского народа в памятниках архитектуры, литературных источниках, в живописи, песнях и др.;
- 3) проверить тесты 6 и 7 по ключу (см.: приложение 1).

УРОК 5. НАРКОТИКИ И НАРКОМАНИЯ

Вопросы к видеоролику 1

- Активный компонент какого наркотика применяется при производстве «спайсов»?
- Каково влияние курения «спайсов» на мозг, печень, почки, лёгкие? Опасно ли пробовать «спайс» даже один раз? Почему?

Вопросы к видеоролику 2

- Почему так легко получить передозировку при употреблении «спайсов»?
- Сколько подростков ежедневно привозят в клиники Москвы, которые попробовали «спайс» в первый раз? Сколько из них погибает после первой же пробы?
- Сколько всего людей погибает от наркотиков в Российской Федерации ежегодно?
- Какой процент из них составляют молодые люди в возрасте от 12 до 17 лет?

Вопросы к видеоролику 3

- Что рассказывают воспитанники о своих бывших друзьях и знакомых?
- Что происходит с психикой потребителей «спайсов»?
- Здоровы ли эти потребители «спайсов» сейчас? Все ли остались живы? Почему?
- Какова история болезни самих воспитанников, давших интервью?

Вопросы к видеоролику 4

- Кто именно предлагает попробовать наркотик в первый раз? Почему он это делает?
- Почему бывает так трудно отказаться от первой пробы?
- Какие аргументы приводят искусители, чтобы навязать пробу наркотика?
- Сколько других людей подсаживает каждый наркоман на наркотики? Зачем?
- Каковы 3 главные причины, по которым каждый наркоман стремится вовлечь в наркоманию других?

Дома рекомендуется:

1) прочитать текст для дополнительного чтения по книге для обучающихся и ответить на вопросы после текста;

2) изучить извлечения из Уголовного кодекса РФ о склонении к употреблению наркотиков по книге для обучающихся;

3) запомнить рекомендации по оказанию помощи человеку, который получил тяжёлое отравление наркотиком (приведены в книге для обучающихся);

4) написать письмо анонимному подростку, который начал употреблять «спайс». В письме привести аргументы, которые могли бы повлиять на отказ подростка (юноши, девушки) от употребления наркотических веществ.

Как защитить себя от наркомании?

(Текст для дополнительного чтения)

Психологический портрет подростка, склонного к наркомании, таков: не думает о последствиях, и все нынешние проблемы кажутся неразрешимыми. Употребляя наркотик, молодые люди и девушки выбирают, как им кажется, самый лёгкий способ решения проблем. Но наркотик не решает проблемы, а создаёт новые. Причём не только наркозависимому, но и окружению людей, среди которых он оказался в момент действия наркотика на организм.

В ситуации, когда человек находится под воздействием наркотика, он может быть очень опасен как для себя, так и для окружающих. Зачастую его поведение на первый взгляд имеет характер безумия, что вызывает у окружающих смех и желание снять всё происходящее на камеру. В свою очередь, у наркомана отключается чувство самосохранения из-за галлюцинаций, которые он воспринимает как реальность. Человек, покурив «спайс», впадает в состояние неконтролируемого панического страха, и в попытке избавиться от него совершает неадекватные действия. Он может причинить вред окружающим, но чаще погибает сам от передозировки или травм в результате неосторожного или самоубийственного поведения.

Возникает вопрос: *«Почему, вопреки инстинкту самосохранения, подросток употребляет запрещённое ядовитое вещество снова и снова? Разве он хочет себе навредить?»* Это происходит из-за выброса дофамина в головном мозге в момент употребления наркотика, и теперь именно этот, повышенный уровень, становится новой «нормой» для данного индивида.

Кроме того, выработка собственного дофамина сводится к минимуму или прекращается вовсе. Чтобы достичь состояния «счастья и благополучия», наркоман вынужден употреблять наркотик снова и снова, но получается это всё хуже и хуже. В конечном итоге наркоман употребляет наркотик только для того, чтобы снять ломку, облегчить страдания абстиненции. Из-за эффекта привыкания к наркотику (толерантности) все последующие дозы человек стремится увеличить, чтобы увеличить мнимое чувство «счастья». *«Если до этого нашей повседневной нормой (когда мы чувствовали себя «нормально») считалась обычная жизнь: учёба, работа, семья, повседневные заботы и так далее – эта прежняя норма в новой системе координат уже может стать суицидом. Даже, когда человек находится*

в обычном состоянии, он может испытывать сильные приступы тревоги, начиная с того, что он полностью не удовлетворён жизнью, вплоть до мыслей о самоубийстве. И это не шутки, а реальное восприятие действительности, которое настигает зависимого, и он с этим ничего не может поделать. Зависимый человек только в короткие моменты времени ощущает то, что здоровый человек чувствует постоянно. Естественно, в таком состоянии о нормальной жизни говорить не приходится».

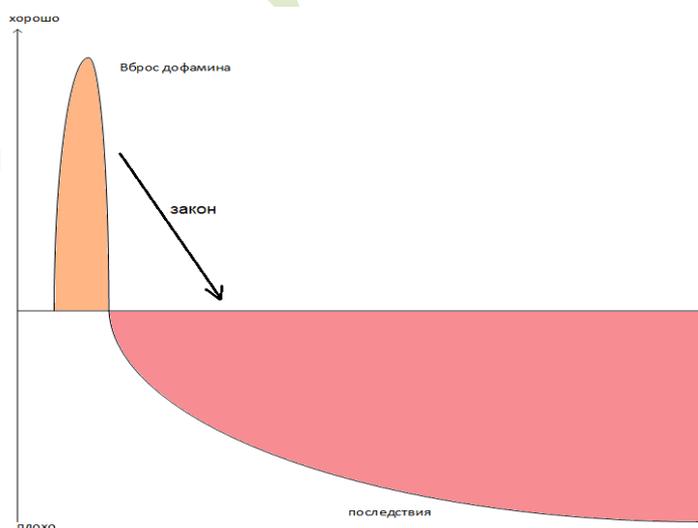
При этом в короткие моменты наркотического отравления наркоман чувствует не счастье, а лишь искажение действительности, которое он принимает за счастье. Могут меняться лишь дозы и формы наркотика.

Есть лишь один способ не стать наркоманом – жить трезво и держаться от всех «легальных» и «нелегальных» наркотиков подальше!

Вопросы для самопроверки:

- Почему, вопреки инстинкту самосохранения, наркоман употребляет запрещённое вещество снова и снова?
- Почему для получения эффекта наркоману требуются всё новые дозы и в бóльших количествах?
- Способен ли наркоман получать удовольствие от жизни обычным способом? Почему?
- Какой известен лучший способ не стать наркоманом? Как можно прокомментировать рисунок 2?

Рисунок 2. Расплата за мнимое удовольствие



Уголовный кодекс РФ о склонении к употреблению наркотиков

Постановлением Правительства Российской Федерации от 31 декабря 2009 г. № 1186 компоненты, содержащиеся в «курительных смесях», запрещены на территории РФ, то употребление «спайса» и/или его

распространение, а также склонение к употреблению преследуется законом, а именно:

«Статья 228. Незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконное приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, ...наказываются лишением свободы на срок от четырех до восьми лет ...» («Уголовный кодекс Российской Федерации» от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 07.02.2017)).

Так называемые курьеры или «барыги», которые доставляют покупателям «курительную смесь», оставляя её на детских площадках, в парках, в подъездах жилых домов, у школ, колледжей или в любых других общественных местах, также будут привлечены к уголовной ответственности и штрафу за *«сбыт наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, совершённый: а) ...в образовательной организации, на объектах спорта, железнодорожного, воздушного, морского, внутреннего водного транспорта или метрополитена, в общественном транспорте либо помещениях, используемых для развлечений или досуга»* и т.д.

Людам, продающим наркотик через Интернет или другие средства коммуникации (телефон, приложения в электронном устройстве), также грозит тюремный срок.

«С использованием средств массовой информации либо электронных или информационно-телекоммуникационных сетей (включая сеть "Интернет"), наказываются лишением свободы на срок от пяти до двенадцати лет со штрафом в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осуждённого...» («Уголовный кодекс Российской Федерации» от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 07.02.2017))

Для тех, кто предлагает употребить наркотик, тоже существует наказание по статье 230 УК РФ:

«Склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов ...наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок от трех до пяти лет». («Уголовный кодекс Российской Федерации» от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 07.02.2017))

Рекомендации по оказанию помощи человеку, который получил тяжёлое отравление наркотиком

- вызвать скорую помощь
- обратиться за помощью к взрослым людям
- по возможности ограничить способность наркомана к движению
- ограничить доступ наркомана к колющим, режущим, острым, тяжёлым предметам

УРОК 6. ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА И НАРКОТИКОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Вопросы к видеоролику 1

- Какие человеческие органы страдают от употребления алкоголя?
- Что именно происходит в этих органах?
- Как называются заболевания, вызванные употреблением алкоголя?

Вопросы к видеоролику 2

- Что происходит с мозгом в момент даже лёгкого алкогольного опьянения?
- Почему нарушается координация движений и заплетается язык?
- Почему на следующий день после выпивки болит голова?

Вопросы к видеоролику 3

- Что происходит с зубами, гортанью, лёгкими в результате регулярного курения?
- Почему зубы желтеют?
- Почему курение может привести к раку гортани или лёгких?
- В каком возрасте молодой человек из видео заболел раком гортани? Чем опасен рак?

Вопросы к видеоролику 3

- Обновляются ли женские половые клетки?
- Почему отравление женского организма наркотиками может иметь самые тяжкие последствия?
- Как называются мужские половые клетки?
- Страдают ли они от употребления «легальных» и «нелегальных» наркотиков?
- Как сохранить своё репродуктивное здоровье смолоду?

Тест 8

1) *Согласитесь или опровергните:* Когда алкоголь с кровью попадает в сердце, он разрушает клетки сердечной мышцы, появляются микрорубцы, мышца теряет эластичность. Сердце работает на пределе своих возможностей и захлёбывается кровью, не успевая её проталкивать, сердце покрывается жировой тканью, поэтому у пьющего человека оно всегда увеличено, в артериях и капиллярах образуются тромбы, которые перекрывают доступ

кислорода и питательных веществ к части сердечной мышцы, ткани сердца отмирают. Это называется инфаркт. – Да/Нет

2) *Согласитесь или опровергните:* Алкоголь самым разрушительным образом действует на печень, которая принимает на себя первый удар алкогольного яда, клетки печени отмирают и заменяются жиром и соединительными тканями. Начинается жировое перерождение печени – гепатоз, за ним приходит цирроз, за ним – рак. – Да/Нет

3) *Согласитесь или опровергните:* Человеческий организм – это белковая форма жизни. Белок яйца не идентичен человеческому белку. Яичный белок свёртывается от алкоголя, а человеческий остаётся сохранным. – Да/Нет

4) *Согласитесь или опровергните:* Алкоголь разрушает клетки головного мозга. Чем больше выпили, тем больше клеток разрушается. – Да/Нет

5) *Согласитесь или опровергните:* Что не было запаха изо рта при курении табака, надо курить ароматные сигареты. – Да/Нет

6) *Согласитесь или опровергните:* Жёлтые зубы курильщика – не проблема, современные средства позволяют эффективно и безопасно отбелить любые зубы. – Да/Нет

7) *Согласитесь или опровергните:* В состав табачного дыма входит более 50 химических соединений, вызывающих рак. – Да/Нет

8) *Согласитесь или опровергните:* Часто рак гортани вначале никак не проявляет себя. – Да/Нет

9) *Согласитесь или опровергните:* Признаки рака гортани: боль при глотании, ощущение присутствия инородного тела, боли в горле, болезнь нередко проявляется как обычная простуда. – Да/Нет

10) *Согласитесь или опровергните:* Процент выживания с раком гортани весьма высокий. – Да/Нет

11) *Согласитесь или опровергните:* В лёгких человека находится около 650 миллионов альвеол, на которые возложена функция снабжения кислородом всего организма. При попадании табачного дыма в лёгкие альвеолы забиваются дёгтем и токсинами и перестают функционировать. В результате канцерогены накапливаются, что приводит к необратимому разрушению клеток и возникновению злокачественных опухолей. – Да/Нет

12) *Согласитесь или опровергните:* Все наркотики приводят к вырождению будущих поколений, разрушая репродуктивное здоровье людей. Наркотические вещества являются мутагенами. Они приводят к необратимым разрушениям в половой клетке. – Да/Нет

13) *Согласитесь или опровергните:* Повреждаются только женские половые клетки. Для мужского репродуктивного здоровья наркотики не страшны, т.к. мужские половые клетки, в отличие от женских, регулярно обновляются. – Да/Нет

14) *Согласитесь или опровергните:* Повреждение мужских и женских половых клеток часто приводит к бесплодию и рождению больных детей. – Да/Нет

Работа в парах или в малых группах: просмотрите нижеследующую информацию и докажите своему товарищу, что все наркотики разрушают здоровье настоящих и будущих поколений. Приведите не менее 10 аргументов с опорой на текст и полученную ранее информацию. Время выполнения задания – 7 минут.

Медицинские последствия употребления алкоголя

(Текст для дополнительного чтения)

При употреблении алкоголя страдают все органы, но самый большой «удар» приходится на мозг, *«потому что там концентрация алкоголя максимальна. Если принять за единицу концентрацию алкоголя в крови, то в печени она будет равна 1.45, а в мозгу – 1.75»* [48, с.3].

«Изменения, происходящие в мозге людей, употребляющих алкоголь», по мнению Ф.Г. Углова, «нельзя расценивать иначе, как грубые анатомические изменения, которые ведут к ослаблению и выпадению отдельных функций мозга и ухудшению работы всей центральной нервной системы». [50, с.12]

При употреблении алкоголя страдают все органы, но самый большой «удар» приходится на мозг, *«потому что там концентрация алкоголя максимальна. Если принять за единицу концентрацию алкоголя в крови, то в печени она будет равна 1.45, а в мозгу – 1.75. «Изменения, происходящие в мозге людей, употребляющих алкоголь, нельзя расценивать иначе, как грубые анатомические изменения, которые ведут к ослаблению и выпадению отдельных функций мозга и к ухудшению работы всей центральной нервной системы».*

Таким образом, состояние опьянения, которое люди воспринимают за расслабление и некую эйфорию, есть ни что иное как онемение и отмирание участков головного мозга. И эти последствия необратимы! На следующий день после застолья человек ощущает головную боль. Это «кладбище» мозговых клеток напоминает о себе.

Многие подумают: *«Это грозит только алкоголикам. А на тех, кто пьёт мало и редко, эти последствия не распространяются».* Давайте обратимся к математике и произведём подсчёты.

Сколько дней в году обычные люди (не алкоголики) употребляют спиртное? Если учитывать официальные государственные праздники в 2017 году, то население отдыхает 26 дней. Плюс ко всему есть родные, друзья, а значит, есть и дни рождения. Если представить, что в год люди присутствуют как минимум на 5 таких мероприятиях, то в общей сложности мы получим 31. То есть даже если пить только по праздникам, люди употребляют алкоголь (как минимум) 31 день в году. Мало?

А вот ещё один факт: при повторном приёме алкоголя паралич высших центров мозговой деятельности продолжается от 8 до 20 дней. Давайте подсчитаем, какое количество дней в году мозг «культурно» пьющего человека находится под алкогольным ударом. Получается, паралич высших центров мозговой деятельности продолжается как минимум 248 дней из 365! Иными словами, мозг человека, употребляющего алкоголь культурно и только по праздникам, почти постоянно находится в состоянии разрушения. Хотите быть умными и успешными? Живите трезво!

Кто-то может возразить: *«Моё здоровье! Делаю, что хочу»*. Да, но разрушая своё физическое и психическое здоровье, человек разрушает здоровье и жизнь своих будущих детей, благополучие своей семьи. *«Алкогольная интоксикация родителей влияет на потомство тремя путями: 1) воздействием на половые клетки; 2) воздействием на развивающийся плод; 3) воздействием на постнатальное развитие»*. Поэтому если хотите продлить свой род и быть счастливыми в семейной жизни, живите трезво.

Дома рекомендуется:

- 1) посмотреть фильм «День рождения» проекта «Общее дело»;
- 2) написать сочинение на тему «Здоровье дороже всего»;
- 3) посмотреть мультфильм «Ваше здоровье»;
- 4) проверить тест 8 по ключу (см.: приложение 1).

УРОК 7. МАНИПУЛЯЦИЯ

Вопросы к видеоролику 1

- Как, где и кем была изготовлена якобы новая марка «вина»?
- Где «вино» было представлено на дегустацию?
- Догадался ли кто-нибудь о качестве предложенного «вина»?
- Какую награду получила эта марка «вина»?

Вопросы к видеоролику 3

- Почему маленькие дети изображают пьющих и курящих людей ещё до того, как они сами попробуют это сделать по-настоящему?
- Как среда влияет на установки ребёнка?
- Как формируются проалкогольные убеждения?

Вопрос к видеоролику 3

- Почему почти все участники эксперимента назвали чёрную пирамидку белой?

Работа в парах или в малых группах: просмотрите нижеследующую информацию и объясните своему товарищу, как действуют механизмы программирования на употребление алкоголя и табака. Время выполнения задания – 10 минут.

Теория социально-психологической запрограммированности

(Текст для дополнительного чтения)

Если технологию манипуляции на алкогольно-табачное отравление представить в виде картинке, то мы получим следующее:



Рисунок 3. Технология манипуляции

После того, как на человека оказано воздействие, он, сам того не замечая, становится запрограммированным. Согласно определению Геннадия Андреевича Шичко, *«питейно запрограммированный — верующий в мифические свойства спиртных напитков»*.

Ещё больше и глубже «оседает» эта программа в обществе: в семье (застолье по праздникам), среди друзей (встречи в кафе по выходным), на работе и т.д. Получается, что люди, которые сами запрограммированы, своим поведением помогают табачным и алкогольным корпорациям пополнять ряды курящих и пьющих. Это похоже на вирус, который распространяется очень быстро и прочно оседает в головах людей.

Согласно теории социальной запрограммированности Г.А. Шичко, процесс программирования можно представить себе следующим образом: начинается программирование в семье, когда ребёнок видит застолье, веселье, радостных родителей и родственников и начинает относиться к этому как к чему-то положительному. Поэтому *зависимость начинается даже не с первой выпитой рюмки, а с первой положительной мысли о спиртном* (установка, психологическая зависимость). Затем появляются питейная **программа** (что пить, когда, с кем и сколько) и **ложное убеждение** в том, что пить – это нормальное и естественное занятие, что рано или поздно заканчивается **приобщением** к спиртному. Затем употребление переходит в привычку, далее – в потребность (в пристрастие) и установку (постоянную готовность выпить). Теорию Г.А. Шичко можно представить в виде лестницы, ведущей вниз, к падению:

Схема 1. Лестница Г.А. Шичко



Последователи Г.А. Шичко предложили уточнённую схему, в которой, согласно окончательной версии его теории, *психологическая запрограммированность* состоит из установки (первичной), ложных убеждений и программы, имеющих у ребёнка ещё до первой пробы. Далее – вниз по лестнице, ведущей к гибели.

Схема 2 (уточнённая). Лестница Г.А. Шичко

Питейная запрограммированность (психологическая зависимость)		
Установка (первичная)	Ложные убеждения	Программа
Приобщение		
Привычка (психическая зависимость)		
Потребность (физическая зависимость)		
Установка (вторичная)		

Становясь старше, мы воспринимаем своё детство с иронией, нам кажется, что теперь-то мы взрослее, а значит – умнее. Но всегда ли между возрастом и степенью развитости ума можно поставить знак равенства?

Наша природа такова, что нам важно быть частью общества, частью чего-то большего. И зачастую мы готовы отказаться от своего «Я», чтобы стать как все. Всегда ли это хорошо лично для тебя, для твоей семьи? Подумай и реши сам.

Источник: Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни: курс лекций. – Ч. 1. Теория трезвости. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2010. – С.177-178)

Дома рекомендуется:

1) посмотреть фильм «Секреты манипуляции. Наркотики» проекта «Общее дело»;

2) посмотреть видеоролик «Как обманывают покупателей. Скрытое интервью маркетолога» на сайте проекта «Общее дело»;

3) придумать и записать чёткие, грамотные, подкреплённые фактами формулы отказа от алкоголя, табака или других наркотиков в ситуации, когда кто-то предлагает употребить АТН; а) ответ родственнику на предложение выпить фужер шампанского на новый год; б) ответы друзьям и сверстникам на предложения закурить, выпить или попробовать что-нибудь запретное «всего один раз».

УРОК 8. ЗНАМЕНИТЫЕ ТРЕЗВЕННИКИ

Вопросы к видеоролику 1

- Какое завещание оставил Углов людям?
- Где его корни?
- Как он добирался до Иркутска, чтобы поступить на учёбу?

Вопросы к видеоролику 2

- Каким видом спорта занимается Александр Шлеменко?
- В чём заключается его общественная деятельность?
- Как он относится к своей Родине России?
- Как он относится к трезвости?

Вопросы к видеоролику 3

- Каков жизненный девиз рок-музыкантов Дмитрия и Виталия?
- Как они относятся к трезвости?
- Что они думают об алкогольном рынке?
- Почему пропаганду алкоголя они называют циничной?
- Какой рецепт победы над собой они предлагают?
- В чём и в ком они видят главный корень всех проблем?

Вопросы к видеоролику 4

- Как Инна Гомес относится к трезвости?
- Что она говорит о границах безопасности при употреблении алкоголя?
- Есть ли такие границы вообще?
- Какой твёрдый ответ она даёт алкоголю?

Вопросы к видеоролику 5

- Что Денис Минин советует делать подросткам и молодым людям в ситуации предложения любого вида наркотиков?
- Решив изменить мир, с кого решил начать Денис Минин?
- Что, по его мнению, является главным для популяризации здорового образа жизни?
- О чём свидетельствует отказ подростка от употребления наркотика?
- Какой девиз предлагает подросткам Денис Минин?

Самостоятельная работа в парах или в малых группах: просмотрите нижеследующую информацию и обсудите со своим товарищем «Памятку российскому долгожителю». Время выполнения задания – 10 минут.

Завещание Фёдора Григорьевича Углова Текст для дополнительного чтения

Фёдор Григорьевич Углов был человеком добрым, обладал чутким сердцем и всегда стремился помочь людям. В профессии врача обязательна любовь к людям и взгляд на человеческую жизнь, как на ценность. Об успешности Ф.Г. Углова можно судить по всемирному признанию, по достижениям в области медицины, по количеству спасенных им жизней. Он спасал людей, не только выполняя сложнейшие операции, но и раскрывая правду о легальных наркотиках в виде алкоголя и сигарет.

Как врач, сталкивающийся с ужасающими последствиями потребления «легальных» и «нелегальных» наркотиков, он видел, каково было их реальное воздействие на организм человека. Он писал статьи, издавал книги о вреде алкоголя и табака, принимал активное участие в трезвенническом движении.

За свою долгую жизнь он сформулировал 12 правил для тех, кто хочет жить долго и достойно. Вот его «Памятка российскому долгожителю»:

«1. Люби Родину. И защищай ее. Безродные долго не живут.

2. Люби работу. И физическую тоже.

3. Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятельствах.

4. Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все остальные рекомендации.

5. Люби свою семью. Умей отвечать за неё.

6. Сохрани свой нормальный вес, чего бы это тебе ни стоило. Не передай!

7. Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опасных для жизни мест.

8. Не бойся вовремя пойти к врачу.

9. Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.

10. Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твоего тела. Люби своё тело, щади его.

11. Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжительность твоей жизни во многом зависит от тебя самого.

12. Делай добро. Зло, к сожалению, само получится».

Источник: Углов Ф. Г. Человеку мало века. – СПб.: Наука, 2001. – С. 136-139.

Дома рекомендуется:

- 1) написать сочинение на тему: *«Как трезвость может мне помочь в осуществлении моей мечты?»*;
- 2) посмотреть фильм о Ф.Г. Углове «Завещание» (2004);
- 3) найти цитаты знаменитых людей (политиков, ученых, писателей) об алкоголе и/или сигаретах. Создать 2-3 картинки-мотиваторы с разными цитатами для размещения в социальной сети.

ЕГУ ИМ. И.А. БУНИНА

УРОК 9. ПАТРИОТИЗМ

Вопросы к видеоролику 1

- Какими товарами торговал Китай на международном рынке в XIX веке?
- Чем британцам приходилось платить за китайские товары?
- Какой выход был найден?
- Почему Британия стала поставлять опиум на китайский рынок?
- Что произошло с народом Китая?
- Чем закончились для Китая две Опиумные войны в XIX веке?

Вопросы к видеоролику 2

- Какие два примера атаки на нашу историю приводятся в видео?
- Какова цель этих атак?
- В каком году СССР стал ядерной державой? Космической державой?
- Какое место в мире по экономическим показателям занимал СССР спустя 40 лет после Великой Отечественной войны?

Вопрос к видеоролику 3

- Чем может гордиться русская цивилизация?

Тест 9

1. Соотнесите информацию в левой и правой частях таблицы:

1) Ярким примером применения интоксикантов в качестве оружия является	а) дешёвым по себестоимости опиумом
2) На приобретение товаров из Китая (шёлк фарфор, чай, пряности) британцы были вынуждены тратить драгоценные металлы	б) импортировала отраву. Опиум превратился в инструмент разграбления Поднебесной
3) Британские дельцы стали вести нелегальную торговлю	в) эпоха опиумных войн
4) В 1835 году опиум уже составлял	г) среди солдат, служащих и офицеров это пристрастие стало повальным явлением, предательство и коррупция чиновников стали обыденностью.

5) Страна всё так же экспортировала свои востребованные на мировом рынке товары, но	д) что их сильно не устраивало.
6) Опиумом отравлялись миллионы китайцев и	е) $\frac{3}{4}$ всего импорта Китая.
7) Власти Китая пытались покончить с грабежом и уничтожением страны. Но две опиумные войны закончились поражением Китая. Опиумная эпидемия захлестнула Поднебесную ещё с большей силой, кроме того	ё) империя потеряла территории, и Китай был вынужден выплатить большие контрибуции и открыть свои порты для европейских торговцев

2. Примерами атаки на нашу историю являются: *Обесценивание наших успехов и достижений:*

1) *Дополните:* Мысли о никчемности важных страниц нашей истории внедряются разными способами. Например, обесценивается _____ советских воинов, защитивших мир от нацизма.

2) *Дополните:* Наша страна внесла решающий вклад в _____ нацизма. Около 75% своих потерь Вермахт понёс на Восточном фронте. Военные потери нацистской Германии и её сателлитов сопоставимы с нашими. Воевать СССР первые 3 года приходилось практически в одиночку, и не с одной лишь Германией, а почти со всей _____.

3) *Дополните:* Западный фронт был открыт только тогда, когда стало ясно, что СССР _____ и без помощи союзников, и тогда вся Европа попала бы под влияние СССР. Этого США и Великобритания допустить не могли.

Внедрение идеи о нежизнеспособности русского мира, его несостоятельности:

5) *Дополните:* В XX веке русская цивилизация после тяжелейшей гражданской войны провела индустриализацию, восстановила и увеличила свой научно-технический потенциал, почти сразу вынесла груз самой кровопролитной в истории _____ Великой Отечественной войны.

6) *Дополните:* Страна снова поднялась из пепла и вышла на _____ место в мире по экономическим показателям.

7) *Дополните:* В 1949 году СССР стал _____, а в 1961 году первой _____ державой. Этот путь был проделан менее чем за 40 лет.

3. *Согласитесь или опровергните:* Нам надо помнить свой цивилизационный опыт, чтобы успешно использовать его в настоящем и в будущем. – Да/Нет

4. *Согласитесь или опровергните:* Ты – наследник русской цивилизации. Это твои пращурсы бились на Чудском озере, у Полтавы и у Бородино. Твои деды и прадеды стояли насмерть под Москвой и Сталинградом, в блокадном Ленинграде и на Курской дуге. Великая

культура, огромные пространства – всё это тебе досталось от твоих предков благодаря их стойкости и труду. – Да/Нет

5. *Согласитесь или опровергните:* История – не просто книжный предмет. История это – живая память народа о себе самом. Жива эта память – живы и мы. Каждый из нас не просто наблюдатель, но и творец истории. – Да/Нет

6. *Согласитесь или опровергните:* Наши поступки и дела воздействуют на ход истории. Будущее русской цивилизации – в руках вступающих во взрослую жизнь поколений. Чтобы проложить верный курс в настоящем, конечно же требуется глубокое понимание своего прошлого. – Да/Нет

7. *Чьи это слова? «Ни за что на свете я не хотел бы переменить Отечество или иметь другую историю, кроме истории наших предков такой, какой нам Бог её дал».* Ответ: _____

3. Дома рекомендуется:

1) придумать и нарисовать эскиз памятника в честь выдающегося трезвенника;

2) посмотреть видеоролик «Офицер спецназа. Что я могу сделать для России?» проекта «Общее дело»;

3) проверить тест 9 по ключу (см.: приложение 1).

УРОК 10. ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ

Вопрос к видеоролику 1

- Всё ли в этом ролике – научная истина? Каков главный посыл ролика?

Вопросы к видеоролику 2

- Сколько лет Мартину Стрелу ?
- Гражданином какой страны он является?
- Какие реки он покорил?
- Как долго он может оставаться в воде?
- Как ему удалось развить в себе такую выносливость?
- Приходилось ли преодолевать себя?
- Через какие опасности он прошёл и выжил?
- Как он себя сейчас чувствует?
- Каковы его планы на будущее?
- Почему в детстве он искал спасения в воде?
- Как его детская проблема стала преимуществом на всю оставшуюся жизнь? Можно ли сказать о нём, что это человек, который сделал себя сам?
- Какую экологическую проблему рек он поднимает?

Вопросы к видеоролику 3

- Как можно сделать мир лучше?
- Что для этого ты можешь сделать сам?
- Что такое развитие?
- Зачем и ради кого и чего надо менять мир к лучшему?
- Нужно ли останавливаться на достигнутом? Есть ли предел развитию?
- Когда надо начинать?

Самостоятельная работа в парах или в малых группах: просмотрите нижеследующую информацию и обсудите в парах или в малых группах следующую проблему: *«Как не потерять время, отпущенное тебе на твою жизнь?»*. Время выполнения задания – 7 минут.

Как не потерять время, отпущенное тебе на твою жизнь?

(Текст для дополнительного чтения)

Времени на достижение целей у человека не так уж много. Поэтому необходимо правильно его использовать. Для этого нужно соблюдать режим дня, в который будут включены задачи по достижению поставленной цели, а

также отказаться от ненужного и частого времяпрепровождения в Интернете и социальных сетях, от общения с людьми, которые не нужны тебе, которые только «тормозят» твоё развитие и вредят тебе. Надо отказаться от привычек, которые отнимают время, здоровье и деньги.

Кстати, о вредных привычках. Статистика гласит о том, что курильщик тратит в день минимум 5 часов на сам процесс курения, если он выкуривает в сутки 20 сигарет, т.е. одну пачку. Немного? Давайте произведем подсчет, сколько курильщик тратит времени на самоотравление в год? Выходит, что 76 дней уходит впустую. Но есть ещё одна потеря: *«Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь курильщика на 15 минут»*.

Таким образом, курильщик самим процессом отравления организма за год отнимает у себя еще 76 дней. Итого, 152 дня в год будет безвозвратно потеряно. Эти цифры в очередной раз подтверждают, что курение - занятие бессмысленное и губительное для души и тела.

Отказаться от вредных и развивать полезные привычки важно и по другой причине. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье человека зависит: на 10% от медицинской помощи; на 20% от наследственности; на 20% от окружающей среды; на 50% от образа жизни.

Здоровье - это необходимое условие для нормальной полноценной жизни. Часто оно определяет жизненные цели и судьбу человека.

Дома рекомендуется:

- 1) прописать одну значимую для вас цель по технологии «SMART»;
- 2) составить список: «Сто желаний. Для чего я живу?»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КЛЮЧИ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ ТЕСТОВ

Урок 1. Трезвый здоровый образ жизни, как фундамент человека, семьи и общества

Тест 1: 1.1) 700 тысяч человек в год; 700 тысяч человек в год; десятки тысяч; сотни тысяч; 1.2) с 1914 по 1925 годы; 1.3) на: 20%; 47%; 43%; 75%; 95%; 4) на 60%; 5) от 30 до 60%; 6) в 2,5 раза; на 36%; 1%; 9 миллиардов рублей; в 1,5 раза; 7) на 600 тысяч; 46 лет.

Урок 2. Мифы о безопасном курении

Тест 2: 2.1) не уменьшилось; 2.2.) «лёгкие», «сверхлёгкие»; 2.3) смолы, ядами; 2.4) 4000; 2.5) сероводород, аммиак, угарный газ, полоний, радиоактивные изотопы тяжёлых металлов; 2.6) бесплодие, больные дети; 2.7) зависимость;

Тест 3: 3.1) да; 3.2) нет, их называют «вейперами»; 3.3) нет; 3.4) нет; 3.5) да; 3.6) да; 3.7) да; 3.8) нет; 3.9) нет;

Тест 4: 4.1)е); 4.2)ё); 4.3)а); 4.4)б); 4.5)в); 4.6)д); 4.7)г).

Урок 3. Мифы об алкоголе

Тест 5: 5.1) с медведями; 5.2.) запретил; 5.3) болезни; 5.4) торговать.

Урок 4. История трезвости и спаивания в России

Тест 6: 6.1) а) строить ликёро-водочные заводы; 6.2)в) 700 процентов; 6.3)б) пил меньше англичанина – в 3 раза, меньше американца – в 7 раз и меньше француза – в 10 раз; 6.4)а) разностороннюю пропаганду «культурного», «умеренного» употребления; 6.5)в) либо пить «культурно», либо пьянствовать; 6.6)в) в 4 раза – с 3-х литров до 10.8 литра абсолютного алкоголя на душу населения;

Тест 7: 7.1) 4-х литров; 7.2) 56%; 7.3) 36%; 7.4) 41%; 7.5) более полумиллиона; 7.6) более полутора миллионов; 7.7) 40 лет.

Урок 6. Влияние алкоголя, табака и наркотиков на организм человека

Тест 8: 8.1); 8.2); 8.3) нет, белок яйца идентичен человеческому; 8.4); 8.5) нет, любые ароматизаторы дают только кратковременный эффект; 8.6) нет, безопасных средств отбеливания зубов курильщика не существует; 8.7); 8.8); 8.9), 8.10) нет; 8.11); 8.12); 8.13) нет, мужские половые клетки тоже страдают даже от небольших доз алкоголя или наркотиков; 8.14).

Урок 9. Патриотизм

Тест 9: 9.1)в); 9.1.2)д); 9.1.3)а); 9.1.4)е); 9.1.5)б); 9.1.6)г); 9.1.7)ё); 9.2.1) подвиг; 9.2.2) разгром; Европой; 9.2.3) победит; 9.2.4) человечества; 9.2.5) 2-е; 9.2.6) ядерной; космической; 9.3 – да; 9.4 – да; 9.5 – да; 9.6 – да; 9.7 – Александр Сергеевич Пушкин.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. СПИСОК ВИДЕОРОЛИКОВ ДЛЯ ДЕМОНСТРАЦИИ НА УРОКАХ

УРОК 1. Тема: Трезвый здоровый образ жизни как фундамент человека, семьи и общества.

1 видеоролик (отрывок из фильма «Секреты манипуляции. Алкоголь» Проект «Общее дело»; время: 2:40) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/19871/>

УРОК 2. Тема: Мифы о безопасном курении.

1 видеоролик (отрывок из фильма «Секреты манипуляции. Табак» Проект «Общее дело») <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/19869/>

2 видеоролик (телеканал Россия 1, «Вести», дата публикации: 25 сентября 2016) <https://www.youtube.com/watch?v=7XX9CuqYVKw>

3 видеоролик (телеканал Россия 1, «Утро России», эфир от 14 января 2015) https://russia.tv/video/show/brand_id/3838/episode_id/1163597/

УРОК 3. Тема: Мифы об алкоголе

1 видеоролик (отрывок из фильма «Иван Грозный - Портрет без ретуши», телеканал «Звезда», время: 1:23) <https://www.youtube.com/watch?v=chMNJUsvCXw>

2 видеоролик (отрывок из фильма «Секреты манипуляции. Алкоголь» Проект «Общее дело», время: 2:59) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/19871/>

УРОК 4. Тема: История трезвости и спаивания.

1 видеоролик (отрывок из фильма «Секреты Манипуляции. Алкоголь» Проект «Общее дело», время: 2:16) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/19871/>

2 видеоролик (отрывок из фильма «Секреты манипуляции. Алкоголь» Проект «Общее дело», время: 0:55) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/19871/>

3 видеоролик (проект «За это я люблю Россию») - время – 3:00; <https://www.youtube.com/watch?v=zP7dV5x8S0Y&t=3s>

УРОК 5. Тема урока: Наркотики и наркомания.

1 видеоролик Белтелерадиокомпания, журналистское расследование «Охота за разумом», дата эфира: 24 ноября 2013; время: 1:39) <https://www.tvr.by/videogallery/publitsisticheskie/zhurnalistskoe-rassledovanie/okhota-za-razumom/>

2 видеоролик (отрывок из фильма «Наркотики. Секреты манипуляции» Проект «Общее дело»; время: 2:13) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/22289/>

3 видеоролик (профилактический фильм о вреде употребления «спайсов» и «солей», созданный по заказу сотрудников Спасо-Преображенского реабилитационного центра (дата публикации: 3 февраля 2014 года; время: 2:14) <https://www.youtube.com/watch?v=K1FCN8PEANI>

4 видеоролик (отрывок из фильма «Наркотики. Секреты манипуляции» Проект «Общее дело»; время: 4:35) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/22289/>

УРОК 6. Тема: Влияние алкоголя, табака и наркотиков на организм человека.

1 видеоролик (социальный антиалкогольный видеоролик «Береги себя» Проект «Общее дело»; время: 1:25) <https://www.youtube.com/watch?v=dfdwLgOwKjs>

2 видеоролик («Реакция белка на спирт», Проект «Трезвая Украина»; время: 1:51) <https://www.youtube.com/watch?v=1bSC4AGCcHA>

3 видеоролик (отрывок из фильма «Секреты манипуляции. Табак» Проект «Общее дело»; время: 1:55) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/19869/>

4 видеоролик (отрывок из фильма «Наркотики. Секреты манипуляции» Проект «Общее дело»; время: 2:37) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/22289/>

УРОК 7. Тема: Манипуляция

1 видеоролик (канал Россия 1, проект «Специальный корреспондент. Страна героев. Часть 2»; дата выпуска: 12.12.2011; время – 4:32) https://www.youtube.com/watch?v=VYN2BOC3ptw&index=18&list=PLDsFlvSBdSWct-oack71BrHZgGZ1h_bEz

2 видеоролик (Отрывок из фильма «Смертельный выбор»: как программируют людей? время: 2:55) <https://whatisgood.ru/tv/films/dokumentalnyiy-film-smertelnyiy-vyibor-kak-programmiruyut-lyudey/>

3 видеоролик (канал ТВ3, научно-популярный фильм «Я и другие», 2010; время: 2:50) <https://www.youtube.com/watch?v=nhgmMaFSPsc&t=7s>

УРОК 8. Тема: Знаменитые трезвенники

1 видеоролик (Фёдор Углов. В день собственного столетия. Санкт-Петербургская студия документальных фильмов, 2004, время: 2:35) https://www.youtube.com/watch?v=BEOP_7EY0w8

2 видеоролик (Шлеменко vs. Василевский, промо перед боем на M-1 Challenge. Проект M-1 Global; время: 1:12) <https://www.youtube.com/watch?v=A1IGQFD73xY>

3 видеоролик (Группа ГРОТ —на связи! Нам нужен следующий шаг. Проект «Общее дело»; время: 3:52) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/13610/>

4 видеоролик (Актриса Инна Гомес о семейных ценностях. Проект «Общее дело»; время: 0:48) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/20768/>

5 видеоролик (Наркотики. Секреты манипуляции. Проект «Общее дело»; время: 1:25) <https://xn----9sbkcas6brh7h.xn--p1ai/22289/>

УРОК 9. Тема: Патриотизм

1 видеоролик (отрывок из фильма «Смертельный выбор». Проект «Думай сам. Думай сейчас»; время: 1:24) <https://whatisgood.ru/tv/films/film-smertelno-vygodno-dumaj-sam-dumaj-sejchas/>

2 и 3 (отрывки из документального фильма «УВК: Значение Истории». Проект Межрегиональной Общественной организации «Работающая молодежь Сибири»; время: 1:57, 1:34) <https://www.youtube.com/watch?v=JPIg6dBXpVs>

УРОК 10. Тема: Целеполагание

1 видеоролик (отрывок из фильма «Ваша жизнь», National Geographic; время: 0:45) <https://www.youtube.com/watch?v=PCGRp8PfQBI>

2 видеоролик (отрывок из фильма «Human Limits», компания Coors Light; время: 5:59) <https://www.youtube.com/watch?v=h8X3ihEWCys>

3 видеоролик («Меняй мир. Сегодня», федеральная сеть образовательных центров «Юниум»; время – 2:40) <https://www.youtube.com/watch?v=jS0NQO2gBiA>

Учебно-методическое издание

В.А. Самарин, Ю.С. Бадалова, Н.А. Гринченко

УРОКИ ТРЕЗВОСТИ И ЗДРАВОМЫСЛИЯ

Книга для обучающихся

Технический редактор – О. А. Ядыкина

Книга издается в авторской редакции

Лицензия на издательскую деятельность

ИД № 06146. Дата выдачи 26.10.01.

Формат 60 x 84 /16. Гарнитура Times. Печать трафаретная.

Печ.л. 2,6 Уч.-изд.л. 2,4

Электронная версия

Размещено на сайте: <http://elsu.ru/kaf/insd/edu>

Заказ 2

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»

399770, г. Елец, ул. Коммунаров, 28,1